

Checklist jaarlijkse controle

De checklist jaarlijkse controle is ook digitaal beschikbaar via www.spierziekten.nl/md

Gaat u (jaarlijks) op controle bij uw coördinator van de zorg of een andere zorgverlener?
Met deze checklist kunt u zich voorbereiden. Neem de ingevulde checklist mee naar de controle en bespreek hem tijdens het gesprek.

De checklist bestaat uit een lijst van mogelijke lichamelijke en mentale problemen van MD 1. Deze zijn vast niet allemaal op u van toepassing. Door aan te kruisen welke

klachten u (stap 1) en uw partner (stap 2) als probleem ervaren en waar u vragen over heeft (stap 3), kunt u de arts duidelijk maken wat belangrijk is om te bespreken.

Veel voorkomende gevolgen van MD1, die te maken hebben met:	Stap 1. Ervaar ik als een probleem:	Stap 2. Ervaart omgeving als een probleem:	Stap 3. Dit wil ik bespreken Vragen/opmerkingen
Spieren en bewegen			
Vaak struikelen of vallen	ja / nee	ja / nee	
Problemen met zelfstandig verplaatsen	ja / nee	ja / nee	
Onduidelijk spreken	ja / nee	ja / nee	
Moeite met kauwen en/of slikken	ja / nee	ja / nee	
Vaak verslikken in speeksel of voedsel	ja / nee	ja / nee	
Myotonie (spierstijfheid)	ja / nee	ja / nee	
Spierzwakte	ja / nee	ja / nee	
Pijn	ja / nee	ja / nee	
Het hart			
Hartkloppingen	ja / nee	ja / nee	
Duizeligheid	ja / nee	ja / nee	
Ademhalen			
Terugkerende longontstekingen	ja / nee	ja / nee	
Vaak en zwaar moeten ademen	ja / nee	ja / nee	
Weinig conditie en uithoudingsvermogen	ja / nee	ja / nee	
Slapen en slaperigheid			
Vermoeid	ja / nee	ja / nee	
Slaperig overdag	ja / nee	ja / nee	
Grote behoefte aan slaap (slaapzucht)	ja / nee	ja / nee	
Onrustig slapen	ja / nee	ja / nee	
Eng of intens dromen	ja / nee	ja / nee	
Hoofdpijn bij het ontwaken	ja / nee	ja / nee	
Eten			
Moeite met slikken/zakken van eten	ja / nee	ja / nee	
Vol gevoel houden	ja / nee	ja / nee	
Te weinig kunnen eten of onbedoeld afvallen	ja / nee	ja / nee	
Overgewicht	ja / nee	ja / nee	



Veel voorkomende gevolgen van MD1, die te maken hebben met:	Stap 1. Ervaar ik als een probleem:	Stap 2. Ervaart omgeving als een probleem:	Stap 3. Dit wil ik bespreken Vragen/opmerkingen
Buikklasten			
Buikkrampen of langdurige buikpijn	ja / nee	ja / nee	
Diarree of hoge frequentie van de ontlasting	ja / nee	ja / nee	
Obstipatie	ja / nee	ja / nee	
Per ongeluk ontlasting verliezen	ja / nee	ja / nee	
Zien			
Problemen met lezen	ja / nee	ja / nee	
Slechter zien in het donker	ja / nee	ja / nee	
Last van tegenlicht	ja / nee	ja / nee	
Hoe u zich voelt			
Weinig initiatief hebben en/of futloos voelen	ja / nee	ja / nee	
Slaperig overdag	ja / nee	ja / nee	
(ernstig) Vermoeid	ja / nee	ja / nee	
Stemmingswisselingen	ja / nee	ja / nee	
Gevoelens van eenzaamheid	ja / nee	ja / nee	
Moeite met verwerken van ingrijpende gebeurtenissen (bijv. omgaan met achteruitgang door de ziekte)	ja / nee	ja / nee	
Verzorging en voorzieningen			
Zelfverzorging (tanden poetsen, wassen, aan- en/of uitkleden)	ja / nee	ja / nee	
Verzorging of hulp in huis	ja / nee	ja / nee	
Vragen over regelingen, uitkeringen, wetgeving, financiën	ja / nee	ja / nee	
Aanvragen van hulpmiddelen, aanpassingen in huis, of voorzieningen (zoals huishulp)	ja / nee	ja / nee	
Gebruik van hulpmiddelen	ja / nee	ja / nee	
Vervoer (fiets, auto, openbaar vervoer)	ja / nee	ja / nee	
Communicatie en sociale contacten			
Sociale contacten (aangaan van nieuwe contacten of het onderhouden van)	ja / nee	ja / nee	
Onbegrip of acceptatie van ziekte vanuit omgeving	ja / nee	ja / nee	
Partner (vinden van partner, mantelzorg, rolverdeling)	ja / nee	ja / nee	
Seksualiteit en intimiteit	ja / nee	ja / nee	
Opvoeding van eventuele kinderen (met/zonder MD1)	ja / nee	ja / nee	
Dagbesteding			
Werk (vinden van werk, behouden van werk, zwaarte van het werk, passend werk)	ja / nee	ja / nee	
School of studie	ja / nee	ja / nee	
Deelname aan sport/hobby's	ja / nee	ja / nee	
Deelname aan het huishouden	ja / nee	ja / nee	
Erfelijkheid, kinderwens en bevalling			
Vragen over erfelijkheid	ja / nee	ja / nee	
Zwangerschap of zwanger willen worden	ja / nee	ja / nee	
Vragen over bevalling	ja / nee	ja / nee	

